



## **KALENDÁŘ PREVENCE PRO ŽENY**

Prevence nádorových i závažných nenádorových onemocnění je v našem životě velice důležitá. Nádory i nemoci jako vysoký tlak, cukrovka i jiné, mohou probíhat dlouho bez jakýchkoliv příznaků. Podcenění prevence může zbytečně skončit předčasným úmrtím, těžkou chorobou i jejími komplikacemi. **PREVENCE SE VYPLATÍ.**

Všechny ženy mají velkou část preventivních prohlídek hrazenou pojišťovnou. Je potřeba znát jejich rozsah a zaznamenávat si přehledně účast na prohlídkách.

Některá vyšetření hrazena nejsou a my vám předkládáme návrh, jaká by bylo možné do prevence zahrnout jako samoplátce.

### **HRAZENÉ PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY**

#### **CELKOVÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**

Od 18 let po dvou letech

Náplň prohlídky: celkové vyšetření lékařem včetně osobní a rodinné anamnézy, kontroly očkování, fyzikální vyšetření lékařem, měření tlaku, pohmat štítnice, poslech srdce a plic, kontrola stavu žil a tepen na dolních končetinách, orientační vyšetření sluchu a zraku, onkologická prevence – vyšetření kůže, při riziku vyšetření konečníku (per rektum), od 25 let vyšetření prsou v případě rizika rodinné anamnézy nebo jiného rizika.

Další vyšetření:

- vyšetření moče po 2 letech,
- glykémie (cukr v krvi) při dovršení 18, 40, 50 let a dále po dvou letech,
- cholesterol a další tuky v krvi v 18, 30, 40, 50 a 60 letech,
- EKG od 40 let po 4 letech,
- test na okultní krvácení ve stolici od 50 1x ročně, od 55 let 1x za 2 roky nebo 1x za 10 let vyšetření tlustého střeva (kolonoskopie).

## **STOMATOLOGICKÉ KONTROLY**

1x ročně

vyšetření chrupu, sliznic a dutiny ústní

## **GYNEKOLOGICKÉ KONTROLY**

Každoročně od 15 let

Kompletní gynekologické vyšetření včetně stěru z děložního čípku pro cytologické a jiná vyšetření.

Při nejasném nálezu doplnění vaginálním ultrazvukem (vnitřní vyšetření pochvou).

Nácvik samovyšetření prsů, klinické vyšetření prsů v případě pozitivního rizika rodinné anamnézy nebo jiných rizik.

Od 45 let doporučení pravidelných mamografií.

Stanovení okultního krvácení ve stolici od 50 let 1x ročně nebo od 55 let 1x za 2 roky.

## **PREVENTIVNÍ SCREENINGOVÉ VYŠETŘENÍ PRSŮ**

Mamografie- po dvou letech od 45 let.

## **PREVENTIVNÍ (SCREENINGOVÁ) VYŠETŘENÍ TLUSTÉHO STŘEVA**

– doporučuje praktický lékař nebo gynekolog

Stanovení okultního krvácení ve stolici od 50 let 1x ročně, od 55 let 1x za 2 roky nebo 1x za 10 let efektivnější varianta - vyšetření tlustého střeva ohebným přístrojem (kolonoskopie).

POKUD BYL V RODINĚ OPAKOVANÝ VÝSKYT NÁDORŮ V MLADŠÍM VĚKU, POŽÁDEJTE VAŠEHO LÉKAŘE O DOPORUČENÍ NA GENETICKOU KONZULTACI.

## **NEHRAZENÁ, ALE MOŽNÁ DALŠÍ PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ**

(Ceny mohou být různé v různých zařízeních)

**ULTRAZVUK PRSŮ** – u mladých žen pod 45 let věku nejčastěji po ročních intervalech. Je možné začít kdykoliv. Je možný také u žen starších 45 let, které mají zájem o častější kontroly prsou než po dvou letech (vyšší riziko, densní prsní tkáň aj.). Cena asi 600 Kč  
U žen se zvýšeným rizikem onemocnění díky rodinné anamnéze je vhodné začít s prevencí alespoň o deset let dříve, než byl nejčasnější výskyt nádoru v rodině. U opakovaného výskytu nádorů prsu nebo vaječníků v rodině je vhodná genetická konzultace.

**VAGINÁLNÍ ULTRAZVUK** – ne vždy vám gynekolog provádí tento ultrazvuk v rámci preventivní prohlídky. Má jej provádět pouze v případě nejasného nálezu. Cena asi 200 – 400 Kč

**ULTRAZVUK BŘÍŠNÍCH ORGÁNŮ** – vhodný pravidelně v 1-2 letých intervalech od jakéhokoliv věku. Může přispět k časnému nálezu nádorů ledvin, nadledvin, jater, žlučníku a žlučových cest, slinivky. Cena asi 1100 Kč.

**KOLONOSKOPIE** – ne vždy stačí začít až v 55 letech!  
Pokud máte v rodině výskyt nádorů tlustého střeva u příbuzných prvního stupně (sourozenci, rodiče, děti), vždy je vhodné začít s kolonoskopií minimálně deset let před nejčasnějším výskytem onemocnění v rodině. U opakovaného výskytu navštivte genetické pracoviště. Jedná se o velice efektivní preventivní vyšetření, které vám může zachránit život. Cena asi 2 200 Kč.

**ULTRAZVUK ŠTÍTNICE** – obzvláště pokud byl nádor štítnice u příbuzných prvního stupně, je vhodné začít s prevencí o deset let dříve, než se onemocnění objevilo. Cena asi 450 Kč.

**ULTRAZVUK MOČOVÉHO MĚCHÝŘE** – zvláště pokud jste kuřák, nebo se nádory vyskytly u vašich příbuzných. Cena asi 450 Kč.

**RENTGEN PLIC** – pokud jste kuřák, nebo se nádory plic vyskytly u vašich příbuzných. Nicméně jedná se o vyšetření s malou citlivostí a zatěžuje organismus dávkou ionizujícího záření. Cena asi 330 Kč.

### **DALŠÍ DOPORUČENÍ**

Doporučujeme pravidelné samovyšetřování prsů a štítnice a jakékoliv změny hlásit lékaři.

Doporučujeme kolonoskopii v případě bolestí břicha nejasné příčiny, poruch vyprazdňování, které dříve nebyly, jako průjmy, nebo zácpa, u velké únavy a chudokrevnosti a samozřejmě u zjištěné krvi ve stolici.

Nezapomínejte na pravidelná oční vyšetření!

Nezapomínejte na pravidelnou prohlídku kůže, každé větší znamínko by měl raději prohlédnout lékař. Pozor na znamínka nad 0,5 cm, nepravidelné nebo syté barvy, nepravidelných okrajů.

### **SNÍŽENÍ RIZIKA ONEMOCNĚNÍ – PRIMÁRNÍ PREVENCE**

- Nekuřte!
- Jezte zdravě, omezte uzeniny, tučná jídla, zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny alespoň na 5 dávek denně!
- Omezte pití alkoholu (max. na 1-2 dcl vína, 2 malá piva nebo 1 „panák“ destilátu)!
- Opalujte se jen mírně, s použitím krémů s ochranným UV faktorem, nepoužívejte solária!

- Cvičte pravidelně alespoň 30 minut denně, udržujte si správnou váhu!
- Omezte stres a snažte se o dostatečný spánek!
- Bezpečný sex a očkování dívek proti rakovině děložního čípku jsou důležité!
- Pokud pracujete v rizikovém prostředí, chraňte se před škodlivými látkami

## **ZÁZNAMY PREVENTIVNÍCH KONTROL**

### **PRAKTICKÝ LÉKAŘ po dvou letech**

ROK	DATUM	POZNÁMKY A DOPORUČENÍ

### **GYNEKOLOGICKÉ KONTROLY po roce**

ROK	DATUM	POZNÁMKY A DOPORUČENÍ






### **DALŠÍ PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ (UZ, oční aj.)**

<b>ROK</b>	<b>DATUM</b>	<b>POZNÁMKY A DOPORUČENÍ</b>

**BUĎTE DŮSLEDNÉ.  
DODRŽUJTE DOPORUČENÉ INTERVALY KONTROL.  
DOMLUVTE SE NA ÚPRAVÁCH PREVENCE TAK,  
ABY VYHOVOVALA VAŠIM RIZIKŮM A OBAVÁM.  
MNOHÁ VYŠETŘENÍ SI MŮŽETE SAMA HRADIT.  
NERISKUJTE SVŮJ ŽIVOT.**